***MANUEL ROMERO VILLAR***

**PRUEBAS DE VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA**

|  |
| --- |
| **TOT FLEX** |
| **PROPÓSITO:** Determinar la movilidad corporal general. Medir la flexibilidad. |
| **DESARROLLO:**  POSICIÓN INICIAL: El sujeto se colocará sentado , con las piernas abiertas casi en su totalidad ,y sin doblar las rodillas.  Una vez colocado, éste cogerá una barra , la coloca en lo alto del medidor(goniómetros) e intentará llevarlo lo más delante posible , sin doblar las rodillas.  El intento será nulo:   * Si se doblan las rodillas. * Si se suelta la barra. * Si lanza la barra hacia delante.   http://webs.demasiado.com/musculacion/imagenes/muscul3.gif |
| **INSTALACION:** Se requiere un espacio liso , que le permita sentarse cómodamente para luego estirarse hacia delante. No requiere mucho espacio.  **MATERIAL:** 2 goniómetros convencionales uno de brazo corto  y otro de brazo largo . Dos picas o barras estándar de madera, redondas, de 3,5 cm. de diámetro. |
| **ANOTACIÓN:** Cada uno tendrá 2 intentos. Se anotará el número de centímetros avanzados con los brazos. Luego se cogerá la mejor marca de los dos intentos. |
| **OBSERVACIONES:** Es recomendable realizar previamente un calentamiento , pero sobre todo un buen estiramiento de isquiotibiales principalmente . |